

¡Hacer ejercicio puede ser divertido!

Entonces, ¿a usted no lo gusta la actividad física? Hay muchas maneras de realizar actividades físicas sin hacer lo que usted podría considerar “sesión de ejercicios” o “gimnasia”.



- Salga a caminar con otros.
- Baile.
- Incluya a toda la familia en algún tipo de actividad física como una caminata por un parque.
- Encuentre una clase de gimnasia para principiantes que podría gustarle.
- Escuche música mientras hace el trabajo de la casa.
- Pruebe un nuevo deporte o actividad.
- Salga a dar vueltas en bicicleta con su familia o amigos.
- Consulte los próximos eventos en el centro comunitario local.
- Juegue al golf, transporte sus palos de golf o llévelos en un carrito para quemar más calorías.

